DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.
CARGA PROGRESSIVA

FICHA DE TREINO FEMININA

AVANÇADO 5 - SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 1

GLÚTEOS/PERNAS/PANTURRILHA

(5 MIN AQUECIMENTO NA ESTEIRA A 140 BPMS) + MOBILIDADE DE MEMBROS INFERIORES

	ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA	2X15 / 3X ATÉ A FALHA
	AGACHAMENTO BÚLGARO NO SMITH	4X12
	AGACHAMENTO LIVRE	2X12 / 2X10 (2 MINUTOS DE DESCANSO ENTRE SERIES)
	LEG PRESS 45º + PASSADAS LIVRES SEM PESO	4X15 + 40 PASSOS
	CADEIRA EXTENSORA	3X10-10-10 (DROP SET DECRESCENTE)
	PANTURRILHA EM PÉ	6X15
	PANTURRILHA SENTADO	6X15
	30MIN DE CÁRDIO NA ESTEIRA (140 A 160BPMS)	



FICHA DE TREINO FEMININA

AVANÇADO 5 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.
CARGA PROGRESSIVA



PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

DIA 2

GLÚTEOS/PEITO/COSTAS/ABDÔMEN

	CADEIRA ABDUTORA	10X10 (10S DE INTERVALO)
	SUPINO INCLINADO C/ HALTER	3X15
	CRUCIFIXO RETO C/ HALTER	3X15
	PULLOVER C/ HALTER + PUXADOR ALTO SUPINADO FECHADO	3X15
	REMADA BAIXA C/ BARRA RETA PRONADO	4X15
	HIPEREXTENSÕES DE LOMBAR	4X20
	PRANCHA	5X 2 MINUTOS
	ABDOMINAL INFERIOR	4X30
	ELEVAÇÕES DE PERNAS SENTADO NO BANCO (CANIVETE)	10X15 (30 SEGUNDOS DE INTERVALO)
	30MIN DE CÁRDIO NA ESTEIRA (140 A 160BPMS)	

FICHA DE TREINO FEMININA

AVANÇADO 5 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS
CARGA PROGRESSIVA



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 3

GLÚTEOS/FEMURAIS/ABDÔMEN /PANTURRILHA

	ELEVAÇÕES PÉLVICAS BARRA	4X15
	CADEIRA ABDUTORA + STIFF	4X15
	FROG	4X15
	AGACHAMENTO BÚLGARO	4X12
	FLEXOR DEITADO	3X15/2X12
	AGACHAMENTO SUMÔ C/HALTER	2X15/2X12
	PANTURRILHA EM PÉ	6X15
	PANTURRILHA NO LEG PRESS	6X15
	50MIN DE CÁRDIO NA ESTEIRA (140 A 160BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN



FICHA DE TREINO FEMININA

AVANÇADO 5 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS
CARGA PROGRESSIVA



PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

DIA 4

GLÚTEOS/OMBROS/BÍCEPS/TRÍCEPS/ABDÔMEN

CADEIRA ABDUTORA + FROG C/ ELÁSTICO	4X15
ELEVAÇÕES FRONTAIS NO CABO C/CORDA + ELEVAÇÕES LATERAIS C/ HALTER + CRUCIFIXO INVERSO MÁQUINA	4X15 (TRÊS EXERCÍCIOS EM SEGUIDA)
DESENVOLVIMENTO C/ HALTER SENTADO	3X10-10-10 (DROP SET DECRESCENTE)
ROSCA ALTERNADA C/ HALTER + ROSCA DIRETA CABO C/ CORDA	3X15
TRÍCEPS FRANCÊS SENTADO	4X15
TRÍCEPS PULEY C/ BARRA RETA PRONADO	4X15
PRANCHA ABDOMINAL	5X 2 MIN
ABDOMINAL INFERIOR	4X30
ABDOMINAL CANIVETE	10X15 (30S DE INTERVALO)



FICHA DE TREINO - MULHERES

SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

Dia 5 - repete dia 1
Dia 6 - repete dia 3
Dia 7 - descanso

SEMANA SEGUINTE: REINICIE DESDE O COMEÇO